

10月 給食予定献立表

市川市立国分小学校

日	曜 日	牛 乳	こんだて しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート		血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	ひとこと
1	水	○	あんかけやきそば		豚肉	中華めん、ごま油、でん粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、ほうれん草、筍、白菜	エネルギー 648 kcal	甘く煮たりんごをのせたパイです
			トックスープ		鶏肉	トック	人参、もやし、玉ねぎ、小松菜	たんばく質 27.8 g	
			アップルパイ			パイ皮、バター、砂糖	りんご	脂質 21.3 g	
								食塩相当量 3.0 g	
2	木	○	きんぴらごはん		鶏肉、油揚げ	米、ごま油、白滝、砂糖	人参、ごぼう	エネルギー 578 kcal	具だくさんの混ぜごはんです
			ちくわのカレーあげ		ちくわ	小麦粉、てんぷら粉、油		たんばく質 22.5 g	
			はくさいのスープに		豚肉、ベーコン、厚揚げ	こんにやく	白菜、えのきたけ、人参、小松菜	脂質 17.9 g	
			バナナ				バナナ	食塩相当量 2.6 g	
3	金	○	ごはん			米		エネルギー 650 kcal	★いわしの日★ 10月4日は日付の語呂合わせでいわしの日です
			いわしのオイスターソースフライ		いわし	砂糖、小麦粉、パン粉、油	にんにく、生姜、長ねぎ	たんばく質 27.0 g	
			キャベツのしおこんぶあえ		塩昆布		キャベツ、きゅうり、人参	脂質 21.2 g	
			なまあげのにくみそに		豚肉、みそ、大豆、生揚げ	油、砂糖、じゃがいも	人参、玉ねぎ、筍、干し椎茸	食塩相当量 2.6 g	
6	月	○	あおのりしらすごはん		しらす、青のり	米、ごま		エネルギー 642 kcal	★十五夜★ みたらしあんをかけたお団子です
			ひじきいりはるまき		豚肉、ひじき	油、春雨、砂糖、ごま油、でん粉、春巻きの皮、小麦粉	もやし、長ねぎ、人参、生姜	たんばく質 24.4 g	
			けんちんじる		鶏肉、豆腐、油揚げ	里芋、こんにやく	大根、人参、ごぼう、小松菜	脂質 20.0 g	
			みたらしだんご			白玉、砂糖、でん粉		食塩相当量 2.2 g	
7	火	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 616 kcal	パンサンスー は春雨たっぷりのサラダです
			マーボーどうふどんのぐ		豚肉、大豆、豆腐、みそ	油、砂糖、ごま油、でん粉	にんにく、生姜、玉葱、人参、干し椎茸、長ねぎ、にら	たんばく質 27.3 g	
			パンサンスー		ハム、卵	春雨、油、砂糖、ごま油	きゅうり、キャベツ、人参	脂質 19.2 g	
			ひとくちようなしゼリー			ひとくち洋なしゼリー		食塩相当量 2.0 g	
8	水	○	きなこあげパン		きな粉	コッペパン、砂糖、油		エネルギー 590 kcal	人気メニュー の揚げパンです
			チーズいりコーンポテト		ベーコン、チーズ	じゃがいも、油、バター	コーン、玉ねぎ、ほうれん草	たんばく質 23.7 g	
			ようふうにこみ		豚肉、生揚げ		キャベツ、かぶ、玉ねぎ、人参	脂質 26.5 g	
								食塩相当量 2.2 g	
9	木	○	ごはん			米		エネルギー 581 kcal	生姜や長ねぎ、 オレンジの力でさばのくさみをとります
			さばのオレンジに		さば	砂糖、オレンジジュース	生姜、長ねぎ	たんばく質 28.6 g	
			もやしとコーンのあえもの			ごま	人参、小松菜、もやし、コーン	脂質 19.6 g	
			とんじる		豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	油、里芋、こんにやく	人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、小松菜、長ねぎ	食塩相当量 2.1 g	
10	金	ジョ ア	にんじんライス			米、バター	人参	エネルギー 593 kcal	★目のあいご デー★ 目の健康にいい 食材がたっぷりの 献立です
			さつまいもいりホワイトソース		鶏肉、牛乳、チーズ、生クリーム、白いんげん豆	さつまいも、小麦粉、バター	玉葱、ほうれん草、ブロッコリー、マッシュルーム	たんばく質 22.9 g	
			パリパリひじきサラダ		ひじき、ツナ	じゃがいも、油、砂糖	人参、きゅうり、コーン、玉ねぎ	脂質 14.8 g	
								食塩相当量 2.1 g	
14	火	○	あきのかおりごはん		油揚げ、鶏肉	米、もち米、栗、さつまいも	人参、枝豆	エネルギー 655 kcal	★旬を味わう★ 秋の食材が たっぷりです
			たらのマヨネーズやき		たら	マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ、しめじ、えのきたけ	たんばく質 28.4 g	
			しらたまじる		豚肉、豆腐、なると、わかめ	白玉	大根、人参、ほうれん草、長ねぎ	脂質 24.5 g	
			はなみかん				みかん	食塩相当量 2.1 g	
15	水	○	ごはん			米		エネルギー 586 kcal	豆腐やひじき 入りの手作り ハンバーグで す
			おろしハンバーグ		豚肉、豆腐、ひじき、豆乳	パン粉、砂糖、でん粉	玉ねぎ、大根	たんばく質 26.2 g	
			こまつなのじゃこいため		かたくちいわし	ごま油、ごま、砂糖	人参、小松菜、もやし	脂質 19.7 g	
			ポテトとたまごのスープ		卵、豚肉	じゃがいも、でん粉	玉ねぎ、人参、ほうれん草	食塩相当量 1.9 g	
16	木	○	ナポリタン		豚肉、ベーコン、ハム、チーズ	スパゲティ、オリーブ油、バター	人参、玉ねぎ、青ピーマン、マッシュルーム	エネルギー 645 kcal	★旬を味わう★ 秋の食材を 使ったデザート です
			カラフルサラダ			油、砂糖	コーン、きゅうり、人参、玉ねぎ	たんばく質 23.0 g	
			いもくりマフィン		卵、牛乳	油、バター、砂糖、小麦粉、さつまいも、栗		脂質 26.8 g	
								食塩相当量 1.4 g	

日	曜 日	牛 乳	こんだて しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート		血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	ひとこと
17	金	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 633 kcal	ルウから手づくり のカレーで す
			うずらたまごとチキンのカレー		うずら卵、鶏肉、チーズ	じゃがいも、油、小麦粉、バター、はちみつ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜	たんばく質 26.1 g	
			こんにやくサラダ		わかめ、ツナ	こんにやく、砂糖、油、ごま	きゅうり、人参、小松菜	脂質 19.1 g	
			ヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量 2.4 g	
20	月	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 606 kcal	★旬を味わう★ りんごは皮にも たっぷり栄養 があります
			さんしよくどんのぐ		鶏肉、大豆、卵	油、砂糖、ごま油	生姜、小松菜	たんばく質 28.9 g	
			なめこのみそしる		わかめ、豆腐、みそ		人参、大根、なめこ、長ねぎ	脂質 21.0 g	
			りんご				りんご	食塩相当量 2.0 g	
21	火	○	ごはん			米		エネルギー 637 kcal	カルシウムや鉄分 たっぷりの高野豆腐 のおかずです
			こうやどうふのピリからそぼろあんかけ		高野豆腐、鶏肉、みそ	でん粉、油、砂糖		たんばく質 29.7 g	
			ごますあえ			ごま、砂糖、ごま油	もやし、小松菜、人参、白菜、えのきたけ	脂質 21.5 g	
			にくじゃが		豚肉	油、じゃがいも、白滝、砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん	食塩相当量 1.7 g	
22	水	○	セルフホットドッグ		ウインナー	コッペパン、油	キャベツ	エネルギー 640 kcal	パンにウインナーと キャベツをはさんで 食べましょう
			こめことうにゆうコーンスープ		ベーコン、鶏肉、白いんげん豆、豆乳	油、じゃがいも、米粉	玉ねぎ、人参、コーン、パセリ	たんばく質 24.4 g	
			フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト、生クリーム	ナタデココ、はちみつ	みかん、桃、パイナップル	脂質 26.6 g	
								食塩相当量 2.7 g	
23	木	○	ごはん			米		エネルギー 585 kcal	星型チーズ入りの 納豆です
			チーズいりなっとうあえ		納豆、のり、チーズ		もやし、人参、ほうれん草、長ねぎ	たんばく質 28.1 g	
			ぎせいどうふ		豚肉、豆腐、卵	油、砂糖	干し椎茸、人参	脂質 20.1 g	
			ごもくみそしる		油揚げ、みそ	じゃがいも、こんにやく	人参、長ねぎ、白菜、ごぼう	食塩相当量 2.3 g	
24	金	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 639 kcal	黄色と紫色の2色 のさつまいもを使いま す
			ホイコーローどんのぐ		豚肉、みそ	油、砂糖、でん粉	キャベツ、人参、玉ねぎ、青ピーマン	たんばく質 24.4 g	
			ちゅうかスープ		鶏肉、豆腐	ごま油	冬瓜、人参、小松菜、きくらげ	脂質 19.2 g	
			さつまチップ			油	さつまいも、むらさきいも	食塩相当量 2.3 g	
27	月	○	ごはん			米		エネルギー 608 kcal	味付けのり でごはんを巻いて 食べましょう
			あじつけのり		味付けのり			たんばく質 22.2 g	
			とりとやさいのあまずあん		鶏肉、うずら卵	でん粉、じゃがいも、油、砂糖	生姜、人参、玉ねぎ、筍、ぶなしめじ、青ピーマン	脂質 23.2 g	
			とうみょうのちゅうかあえ		ツナ	ごま油、ごま	豆苗、小松菜、人参、もやし	食塩相当量 1.6 g	
28	火	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 594 kcal	★郷土料理★ 青森県の郷土料理 のせんべいが入った汁 物です
			きのこどんのぐ		豚肉、ちくわ、生揚げ	油、ごま油、砂糖、でん粉	生姜、にんにく、人参、にら、筍、えのきたけ、ぶなしめじ、干し椎茸	たんばく質 25.8 g	
			せんべいじる		鶏肉	南部せんべい	白菜、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、小松菜	脂質 16.3 g	
			りんご				りんご	食塩相当量 2.0 g	
29	水	○	ごはん			米		エネルギー 564 kcal	ししゃもは骨ごと 食べてカルシウムを補給 しましょう
			ししゃものからあげ		ししゃも	でん粉、油		たんばく質 24.4 g	
			くきわかめのおかかあえ		茎わかめ、かつお節		コーン、人参、もやし	脂質 19.5 g	
			すきやきふうに		豚肉、豆腐	油、麩、白滝、砂糖	人参、長ねぎ、白菜	食塩相当量 1.9 g	
30	木	○	ターメリックライス			米		エネルギー 607 kcal	★友だち給食★ 他学年と食べる 給食を楽しみましょ う
			チリコンカン		手亡豆、豚肉、鶏肉、ベーコン	油、じゃがいも、砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、トマト、パセリ	たんばく質 22.2 g	
			わかめサラダ		わかめ、ツナ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参	脂質 18.4 g	
			マスカットゼリー			マスカットゼリー		食塩相当量 1.7 g	
31	金	○	コーンピラフ		ベーコン、ウインナー	米、バター、油	コーン、人参、マッシュルーム、玉ねぎ、グリーンピース	エネルギー 620 kcal	かぼちゃのデザート つきです
			てりやきチキン		鶏肉	砂糖、でん粉	生姜	たんばく質 23.8 g	
			やさいスープ		豚肉		キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜	脂質 26.9 g	
			かぼちゃプリン		豆乳、牛乳、生クリーム	プリンの素、デコレート	かぼちゃ	食塩相当量 2.5 g	

10月の給食回数 22回（行事等により学年で異なる場合があります。） ◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。		月 栄 平 養 均 価 の	エネルギー 614 kcal たんばく質 25.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g
---	--	------------------------	--

給食だより10月

10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。



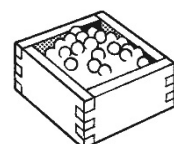
★お知らせ★

給食レシピの受付ボックスにたくさんのリクエストをいただきました。今回は特にリクエストが多かった「さんまごはん」、「白玉きなこ」のレシピを配付します。レシピがほしい人は栄養黒板の隣の机から取ってください。

おうち方と一緒につくってみたら感想を教えてください♪

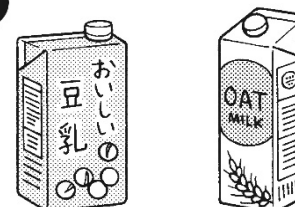
環境にやさしい植物由来の食べ物

代替肉



大豆やえんどう豆などの植物性たんぱく質を利用してつくられ、見た目や風味、食感を肉に近づけた食品です。肉を生産するよりも、温室効果ガスの排出量が少なく、環境への負荷の軽減が期待されています。

代替乳



豆乳、アーモンドミルク、オーツミルクなどは、豆類や種実類を原料にしてつくられた植物性のミルクです。生産に必要な水や土地が、牛乳とくらべて少ないことから、環境負荷が少ないとされています。



たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

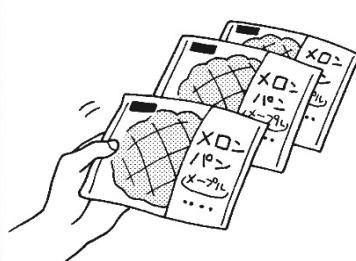
身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

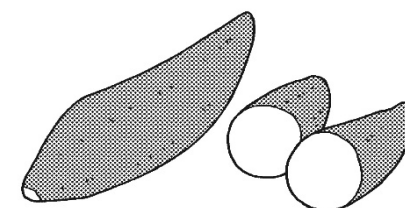
賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。

秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカが原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピンという成分は、腸のぜん動運動をスムーズにしてくれます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。



◎9月に使用した食材の主な産地は次の通りです。

米…福島県・千葉県	牛乳…千葉県船橋市	豚肉…千葉県・茨城県	鶏肉…青森県・茨城県
じゃがいも…千葉県香取市	玉ねぎ…北海道	人参…北海道	にんにく…青森県
生姜…高知県	きゅうり…岩手県	長ねぎ…茨城県	小松菜…茨城県
りんご…青森県	冬瓜…愛知県	梨…千葉県市川市	もやし…栃木県
さば…アイスランド	ごぼう…群馬県	小ねぎ…静岡県	大根…青森県
白菜…長野県	にら…茨城県	セロリ…長野県	エリンギ…長野県
かぶ…千葉県香取市	キャベツ…群馬県	ゴーヤ…茨城県	たらこ…ロシア
糸みつば…千葉県	さんま…北海道	さつまいも…千葉県	ほうれん草…群馬県
豚レバー…千葉県	ブルーベリー…北海道・長野県	ししゃも…アイスランド	バナナ…フィリピン